

Monday 10/27 Tuesday 10/28 Wednesday 10/29 Thursday 10/30 Friday 10/31 Saturday 11/1 Sunday 11/2

朝食

★今週のおすすめ★

◎10月27日(月) 夕食  
特製特盛り牛井  
柔らかい牛肉と玉葱を  
だしの効いた特製の  
井つゆで煮込みました。

◎10月30日(木) 夕食  
The☆鶏井  
鶏そぼろと卵そぼろ、  
鶏肉の照り焼きが  
のった井物です。

どうぞお楽しみに!

★秋の味覚★

◎10月28日(火) 夕食  
秋刀魚の塩焼き  
秋の味覚の代表格。  
おいしい秋を  
満喫して下さい。

目玉焼き 豚肉と 根菜の煮物 茹でキャベツ 味付け海苔 味噌汁 御飯	プレーン オムレツ ペンネの クリーム煮 コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	彩り海鮮 豆腐ステーキ 肉団子と 野菜の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	ボロニア ソーセージカツ 糸コンニャクの そぼろ煮 もやしと人参の 胡麻酢和え 味噌汁 御飯	アジフライ 五目煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	チーズオムレツ 具だくさん ポトフ コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	笹かまぼこ 田舎風筑前煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯
--	---	---	---	--	---	---

熱量 498 kcal 脂質 12.8 g 蛋白質 21.1 g 塩分 3.3 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品  
 熱量 426 kcal 脂質 8.6 g 蛋白質 16.6 g 塩分 3.6 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品  
 熱量 469 kcal 脂質 12.2 g 蛋白質 12.5 g 塩分 3.1 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品  
 熱量 511 kcal 脂質 9.0 g 蛋白質 14.9 g 塩分 4.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品  
 熱量 509 kcal 脂質 11.5 g 蛋白質 16.6 g 塩分 3.6 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品  
 熱量 394 kcal 脂質 12.7 g 蛋白質 15.6 g 塩分 3.3 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品  
 熱量 477 kcal 脂質 5.8 g 蛋白質 20.3 g 塩分 3.7 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品

夕食

★おすすめ★ 特製特盛り牛井 やわらかな牛肉と 玉葱をだしの効いた 特製の井つゆで 煮込みました。 湯奴 フレッシュ 野菜サラダ 味噌汁	★秋の味覚★ 秋刀魚の塩焼き ごろっと 肉じゃが フレッシュ 野菜サラダ 味噌汁 御飯	天津かに玉の 甘酢あんかけ ふんわり感がうれしい かに玉。御飯にのせれば 天津飯になります。 チャプチェ ～韓国風炒め物～ フレッシュ野菜サラダ 中華スープ 御飯	★おすすめ★ The☆鶏井 鶏そぼろと卵そぼろ、 鶏肉の照り焼きが のった井物です。 揚げボールの 煮物 フレッシュ 野菜サラダ 味噌汁	カツ井 やわらかなトンカツと 玉葱をだしの効いた 井つゆで味付けし、 卵でふっくらと とじました。 昔ながらの 味噌田楽 フレッシュ 野菜サラダ おすまし	オリジナル ビーフカレー 大きな鍋でじっくりと 煮込みました。 牛肉の旨味がたっぷりと 入っています。 胡麻ドレサラダ みかんゼリー コンソメスープ	イタリアン ハンバーグ チーズをのせて焼いた ハンバーグにトマト ケチャップを かけました。 *付け合わせ* ～パスタソース～ コールスローサラダ コンソメスープ ライス
---	--	--	---	---	--	---

熱量 959 kcal 脂質 29.9 g 蛋白質 37.9 g 塩分 4.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品  
 熱量 759 kcal 脂質 30.0 g 蛋白質 30.8 g 塩分 4.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品  
 熱量 651 kcal 脂質 15.1 g 蛋白質 17.5 g 塩分 4.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品  
 熱量 1041 kcal 脂質 29.4 g 蛋白質 49.8 g 塩分 5.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品  
 熱量 1020 kcal 脂質 27.1 g 蛋白質 32.0 g 塩分 5.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品  
 熱量 806 kcal 脂質 29.3 g 蛋白質 17.4 g 塩分 4.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品  
 熱量 713 kcal 脂質 21.4 g 蛋白質 30.4 g 塩分 4.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品



東仁学生会館給食センターの表彰等  
 ※2014年5月  
 ※「東京都食品衛生自主管理認証制度」更新  
 ※2009年5月  
 ※「東京都食品衛生自主管理認証制度」更新  
 ※2007年11月  
 社団法人日本食品衛生協会において  
 食品衛生優良施設として表彰  
 (該当官内235社中の2社が表彰)  
 ※2005年5月  
 ※「東京都食品衛生自主管理認証制度」取得



☆週間メニューには、カロリー・アレルギー表示が記載してあります。  
 熱量及び塩分量の数値は「日本食品標準成分表2010」に基づいた計算値であり、おおよその目安として表示しております。  
 通常の御飯は1膳150g=252kcal、カレー・丼物類は250g=420kcalで計算しています。なお、種類が主食の時の変わり御飯/御飯は計算値に含まれておりません。  
 献立に使用している食品の七大アレルゲン(卵・小麦・乳製品・そば・落花生・えび・かに)を表示しております。  
 詳細については、給食センターTEL:042-463-2005 メール:diet@tohjin.co.jp までお問い合わせ下さい。  
 ☆携帯用HPからは当日の朝食、夕食がご覧頂けます。 www.tokyo-stage.co.jp/l/m.html  
 ☆給食センターのブログ(Weekly Menu)からは、給食センターからのお知らせや当日の夕食写真がご覧頂けます。 http://tohjin.blog61.fc2.com/  
 ☆メニューのリクエストを募集しています。「こんなメニューが食べたい!」「もう一度このメニューが食べたい!」などのご意見を下記アドレスにお送り下さい。  
 ☆お持ちしています。メニューリクエスト:nst@tohjin.co.jp ※パソコンからのメール着信拒否や受信拒否を限定されている場合は返信メールが届かない場合があります。